

# Angstratgeber

---

*Ihr angstbefreiter  
Weg zur  
entspannten  
Zahnbehandlung.*

---

**So überwinden Sie Ihre Angst vorm Zahnarztbesuch**



*„Mein Name ist Astrid Seyfried, ich bin seit 1995 praktizierende Zahnärztin und ich bin spezialisiert auf die Behandlung von Angstpatienten. Mit von Herzen kommendem Einfühlungsvermögen und maximaler Diskretion möchte ich Ihnen mit diesem Ratgeber zeigen, wie Sie nachhaltig Ihren Zahnarztbesuch entspannter gestalten können.“*

*Astrid Seyfried*

---

*„Gemeinsam schaffen  
wir es, Ihrer Zahn-  
gesundheit Gutes zu  
tun und nachhaltig  
für ein schmerzfreies  
Wohlbefinden zu  
sorgen.“*

---

## **Inhaltsverzeichnis**

### **Grundsätzliches zur Zahnarztangst**

In diesem ersten Artikel geht es um die analytische Betrachtung der Hintergründe, wodurch Zahnarztangst überhaupt entsteht und warum die sog. Dentalphobie in der Gesellschaft so tief verwurzelt ist.

### **Mit Ihrem Problem sind Sie nicht allein**

Mit dem Problem der Zahnarztangst sind Sie lange nicht allein. Die Statistik bringt bemerkenswerte Zahlen hervor – bedeutet, neben Ihnen haben noch sehr, sehr viele andere Menschen das gleiche Problem. Lösungen müssen her!

### **Schamgefühle als Auslöser**

Die Gründe und die sog. Trigger einer teilweisen oder massiven Zahnarztangst sind oft aufgrund unserer Schamgefühle ausgelöst. Es ist fast jedem Menschen peinlich, eine schlechte Zahngesundheit zu haben. Ein Teufelskreis beginnt.

### **Schrittweises Vorgehen zur Lösung des Problems**

„Immer mit der Ruhe.“ In diesem Kapitel möchte ich Ihnen konkrete Lösungswege aufzeigen und eine schrittweise Herangehensweise zur lang-ersehnten Schmerzfreiheit und optimalen Zahngesundheit vorschlagen.

### **Sie behalten stets die Kontrolle**

Zu keiner Zeit geben Sie das „Ruder“ aus der Hand. Für einen Vertrauensaufbau und somit einem guten Endergebnis der Zahnbehandlung ist es aus meiner Sicht zwingende Voraussetzung, dass SIE stets entscheiden.

### **Sie schaffen das! Wie der richtige Zahnarzt hilft**

Aufgrund meiner fast unzählbaren Begegnungen mit Angstpatienten möchte ich meinen Erfahrungsschatz mit Ihnen teilen und Ihr Vertrauen gewinnen und auch beweisen, dass die Zahnarztphobie besiegt werden kann.

*„Ihrer Zahngesundheit zuliebe!“*

## Hintergründe zur Zahnarztangst

Die Ursachen für eine ausgeprägte oder teilweise Phobie vorm Zahnarztbesuch können äußerst vielfältig sein. Ob schlechte Erfahrungen, schmerzhaftes Behandlungen in der Vergangenheit oder gar traumatische Erlebnisse und oftmals negativ prägende Zahnarztbesuche in der Kindheit führen zu einer oftmals massiv ausgeprägten Dentalphobie.

Die Phantasie des Menschen neigt bei vielen Patienten zu angstfördernden bildlichen Erscheinungen. Malt sich doch so mancher den Anblick des Bohrers zu bildhaft in seine Vorstellung. Die Angst vor Blut, die bei sehr vielen Menschen präsent ist, tut dann ihr Übriges.

Schmerzen sind ebenso unangenehm wie die teils typischen Gerüche in den Zahnarztpraxen. Gegen Schmerzen gibt es mittlerweile hochwirksame, neuartige Medikamente, die sehr verträglich, schonend dennoch aber äußerst wirksam sind.

Ein weiteres Phänomen ist die sogenannte Spritzen-Phobie. Viele Zahnärzte, unter anderem auch ich, verfügen über speziell erlernte Techniken der Sedierung, also dem Setzen der Betäubungsspritze, die in über 90% der Fälle fast unbemerkt geschieht.

Leider führt das Fortschreiten einer Karies und die damit zusammenhängende, generelle Verschlechterung der Zahngesundheit oftmals in einen Teufelskreis. Viele Menschen erleben schlimmste Zahnschmerzen, die bei besonderer Ausprägung zu den wirklich erheblichsten Schmerzen gehören, die wir als Mensch erfahren müssen. Eigentlich nicht sinnbegründet, denn eine kurze, effektive Behandlung stoppt das Martyrium in über 99% der Fälle. Wir als Zahnärzte sehen dies als ein Phänomen, denn das Ertragen tagelanger, manchmal wochenlanger extremer Schmerzen ist weitaus schlimmer. Dennoch nehme ich mich der Thematik aus tiefster Überzeugung an und ich will jedem Patienten helfen, eben genau diesen genannten Teufelskreis zu durchbrechen.

Leider mangelt es für Angstpatienten bisher an fundierten Hilfsangeboten und genau hier setzt dieser Ratgeber an. Ziel ist es, mit ein paar nützlichen und praxisbezogenen Ratschlägen zu unterstützen und die Zahnarztangst zumindest ein bisschen zu lindern. Die Vorschläge, Tipps und auch die kleinen Tricks leiten sich ab aus meiner mittlerweile über 23 jährigen Berufserfahrung als Zahnärztin.

Gerne möchte ich Sie, als möglicherweise Angstpatient mit einbinden und lade Sie herzlich zum Dialog ein. Sie können mich jederzeit kontaktieren und gerne stehe ich Ihnen auch persönlich mit meiner unverbindlichen und einfühlsamen Beratung zur Verfügung.

## Mit Ihrem Problem sind Sie nicht allein

Ganz sicher steht fest, Sie sind mit Ihrer Zahnarztangst nicht allein. Die Zahl der Betroffenen ist erheblich. Belastbare Statistiken zeigen auf, dass mehr als 35% der Menschen Angst vor dem Zahnarztbesuch haben. Statistisch also mehr als jeder Dritte.

Die positive Nachricht gleich zu Beginn: Mit der richtigen Herangehensweise und dem bewussten Entgegenwirken stehen die Chancen mehr als gut, die Zahnarztangst nachhaltig zu besiegen. Zahlreiche Beispiele, auch aus meiner Praxis belegen dies. Ich möchte schätzen, dass die Hälfte meiner Patienten mit ausgeprägter Zahnarztphobie mittlerweile geheilt sind.

Oftmals hilft es auch, sich auszutauschen. Bei vielen Menschen wachsen Phobien, weil man sich mit der Angst nur allein beschäftigt. Schwächen gesteht niemand gerne ein. Doch das ist hier teils die Krux – alleingelassen mit seinen Gedanken, mit seiner Phantasie, das ist keine gute Sache. Und schon gar keine Lösung.

**Praxistipp:** Sprechen Sie mit Ihrem Lebenspartner, sprechen Sie mit Freunden und vermeiden Sie das ins „Lächerliche ziehen“ oder gar das Austauschen von bildhaften Horrorgeschichten. Ganz bestimmt haben Sie jemanden im Ihrem direkten Umfeld, der ebenso von der Zahnarzt-Phobie betroffen ist und vielleicht kennen Sie sogar jemanden, der sie überwunden hat.

Gerne möchte ich auch Sie davon überzeugen, dass es funktioniert. Hier sehe ich mich besonders als praktizierende Zahnärztin in der Pflicht und Verantwortung, gemeinsam mit Ihnen einen individuellen, zielführenden Weg zu finden. Sie werden schlussendlich froh darüber sein, und ich bin es auch.



## Schamgefühl als Auslöser

Der Mund gehört zu einem unserer verletzlichsten Intimbereiche. Das Gefühl des dem Zahnarzt „Ausgeliefert sein“ und der damit zusammenhängenden Hilflosigkeit schüren oftmals die Zahnarztangst.

Ist die Karies erst einmal da und der Zahn schmerzt, ist der Gang zum Zahnarzt unausweichlich. Karies gehört in unserer Gesellschaft zu einer wirklich höchst ausgeprägten Krankheit. Aufgrund unserer Ernährung und der erhöhten Zuckeraufnahme leidet fast jeder Mensch eines Tages unter Karies.

Unangenehm ist es dann, wenn man beim Zahnarzt diese oftmals „gefühlte Schwäche“ offenbart, die viele Menschen aus meiner Erfahrung und aus persönlichen Gesprächen mit Patienten ableitend sich fühlen, als führen sie keine vorbildliche Mundhygiene. Dafür schämt man sich schnell.

Aber dies muss nicht sein! Glauben Sie mir, ich habe in meiner jahrelangen Erfahrung so viel gesehen und ich verurteile in keinem Fall jemanden wegen seiner fehlenden Zahn- & Mundgesundheit. Mir ist der bereits beschriebene Teufelskreis mehr als bewusst. Ist die Karies da, der erste Schmerz durch Schmerzmittel oder sonstige betäubende Verfahren verdrängt, lebt es sich oft ganz normal weiter. Problem ist aber, die Karies schreitet fort, ob wir wollen oder nicht.

Das Setzen auf den Zahnarztstuhl und die Blicke des Zahnarztes und der Zahnarzhelferin lösen bei vielen Menschen ein absolutes Unwohlsein aus. Es wird als peinlich beschrieben, sich zu offenbaren, dass man einen schlechten Zahn oder gar mehrere schlechte Zähne hat. Die Scham ist in vielen Fällen sogar der überwiegende Grund, nicht zum Zahnarzt zu gehen, als die kurze, möglicherweise unangenehme, aber helfende Behandlung.

**Praxistipp:** Sprechen Sie Ihren Zahnarzt offen an. Signalisieren klar, dass Sie Angstpatient sind und sich schämen. Wenn Sie sich beispielsweise für mich als Ihre behandelnde Zahnärztin entscheiden, werden wir gemeinsam einen Weg finden. Ich werde reinen Gewissens versuchen, Ihnen das Schamgefühl zu nehmen und wir sprechen zunächst einmal ganz allein und falls es Ihnen besser dabei geht, schaue ich mir erst einmal ganz allein Ihren Mundbereich an. Meine Mitarbeiterinnen sind ebenso speziell darauf geschult und von mir angewiesen, Angstpatienten mit besonderer Diskretion zu begegnen. Glauben Sie mir, bei uns muss sich niemand schämen, völlig unabhängig vom Zustand der jeweiligen Zahngesundheit. Unsere Aufgabe ist es, Ihnen in erster Linie zu helfen und einen schmerzfreien Zustand zu schaffen. Sogleich nach der ersten Behandlung werden Sie spüren, was ich meine.

*Schamgefühle adé ...*

## **Schrittweises Vorgehen zur Lösung des Problems**

Mit kleinen Schritten zum Erfolg. So lautet aus meiner Sicht die Devise. Als Angstpatient direkt, hier und gleich einen Termin beim Zahnarzt zu vereinbaren könnte der falsche Weg sein. Die mentale Einstimmung, eine geistige Haltung aufzubauen, die den Besuch beim Zahnarzt erträglich macht, daran sollte als erstes gearbeitet werden.

Urplötzliche Veränderungen sind eher nicht zu erwarten, das ist ganz normal. Bei der Bekämpfung einer ausgeprägten Zahnarztangst sollte behutsam vorgegangen werden. Stellen Sie sich nicht zusätzlich unter Druck. Ängste, Zweifel und Scham verschwinden nicht durch Wunder.

### **1. Reden Sie über Ihr Problem, tauschen Sie sich aus**

Wie bereits erläutert hilft es oftmals, sich einem Freund oder Familienmitglied anzuvertrauen. Gemeinsam kann man Ängste besser schultern und durch einen Dialog fühlt sich unser Unterbewusstsein besser. Binden Sie Ihre Vertrauensperson ein, bitten Sie offen um Hilfe und lassen Sie sich mental unterstützen.

### **2. Führen Sie sich die Vorteile vor Augen**

Eine langfristige Pein lohnt sich nicht. Wie schön ist unser Leben, es ist keine Zeit und es besteht keinerlei Notwendigkeit für Schmerzen, Unwohlsein und Leid. Es hilft bei der Mehrzahl von Patienten, wenn sie sich die Vorteile einer Zahnbehandlung vor Augen halten und konkret daran denken, wie schön, komfortabel und lebenswert es ist, endlich ohne Schmerzen auszukommen, die Nahrung wieder vernünftig kauend aufzunehmen und das breiteste Lächeln zu zeigen.

### **3. Entspannen Sie sich**

Autogenes Training, bewusstes Entspannen und sich auf die innere Ruhe zu konzentrieren – auch dies hilft vielen Menschen beim Bekämpfen von Ängsten. Finden Sie eine individuelle, nur auf Sie persönlich abgestimmte Methode, sich bewusst zu entspannen, den Puls herunterzufahren und ausgeglichen zu sein. Auch während einer Zahnbehandlung hilft es nachweislich, wenn man eine funktionierende Entspannungsübung anwendet. Und wenn es nur Gedanken an etwas Schönes sind.

### **4. Vertrauen aufbauen, erst einmal reden**

Versuchen Sie, zunächst ein nachhaltiges Vertrauensverhältnis zu Ihrem Zahnarzt aufzubauen. Nur er/sie wird Sie von Ihrem Schmerz befreien können, somit brauchen Sie seine/ihre Unterstützung. Ich beispielsweise möchte Sie herzlich einladen, erst einmal zu einem vorbereitenden Gespräch in Lluçmajor bei mir in der Praxis vorbeizuschauen. Wenn Sie es wünschen, ohne das wir bereits direkt in Ihren Mund schauen, können wir erst einmal über Ihre Ängste sprechen und dann die Behandlung planen.



## Sie behalten stets die Kontrolle

Es ist für viele Menschen eine negative Vorstellung, wenn sie auf dem Zahnarztstuhl sitzend nicht wissen, was genau der Zahnarzt gerade tut und wie lange noch die Behandlung andauert. Dieses „Ausgeliefert sein“ sollte vermieden werden. Ein guter Zahnarzt spricht mit Ihnen vor der Behandlung über die genaue Vorgehensweise und auch darüber, wie viel Zeit in etwas die Prozedur in Anspruch nimmt.

Meine Praxiserfahrung zeigt, dass es gerade bei Angstpatienten enorm wichtig ist, offen zu sein und ohne die operativen Details zu erläutern, doch aber eine gewisse Transparenz an den Tag zu legen. Ich gebe meinen Patienten dabei stets die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, ob ich den nächsten Schritt bei der Behandlung wirklich durchführe. Oftmals helfen kleine Bedenk- & Verschnaufpausen auf dem Weg zu einer entspannten Zahnbehandlung.

**Praxistipp:** Sprechen Sie Ihren Zahnarzt an und wünschen Sie sich, dass er/sie Ihnen genau erklärt, was er gerade macht und vor allem, wozu der jeweilige Behandlungsschritt genau dient und wozu er gut ist. Wünschen Sie sich, dass Sie gerne stets die Entscheidung haben möchten, ob und wann der nächste Schritt gemacht wird.



## **Sie schaffen das! Wie der richtige Zahnarzt hilft**

Zahnärzte selbst sind oftmals der Grund oder Auslöser einer Zahnarzt-Phobie. Hören Sie auf Ihr Gefühl. Wählen Sie Ihren Zahnarzt bedacht aus und achten Sie darauf, dass er/sie Erfahrung im Umgang mit Angstpatienten hat. Bereits bei der Ansprache erfahren Sie dies recht schnell. Lassen Sie sich dabei ruhig auch von Ihrer Intuition leiten.

Persönliche Empfehlungen von Vertrauenspersonen sind ebenfalls ein nützlicher Indikator. Positive Erfahrungen Ihrer Liebsten helfen spürbar, eigene Ängste abzubauen und Vertrauen zu schaffen.

Seien Sie vorbereitet, folgen Sie durchaus meinen hier im Ratgeber avisierten Empfehlungen und stellen Sie sich mental auf den Zahnarztbesuch ein. Angst und Panik steigern sich durch unser Unterbewusstsein selbst. Lassen Sie dies einfach nicht zu.

Kommunizieren Sie offen, sprechen Sie Ihren Zahnarzt direkt auf Ihre Phobie an und er/sie wird Ihnen direkt weiterhelfen. Schämen Sie sich nicht, wir Zahnärzte haben alles gesehen und glauben Sie mir, auch Menschen von denen es man nicht denkt, äußerlich gepflegt per Excellence – haben oftmals ein massives Zahnproblem. Sie sind also nicht allein. Sie werden nicht diskreditiert wegen Ihrer Angst oder längerem Ausbleiben eines Zahnarztbesuches.

Sprechen Sie mit mir – ich nehme mir ausführlich Zeit, auf Ihre Ängste und Bedürfnisse einzugehen. Sie werden nach dem Erstgespräch bereits ein viel besseres Gefühl haben und mir hoffentlich Ihr Vertrauen schenken.

***... denn damit steht Ihrer künftigen Zahngesundheit nichts mehr im Wege.***

IHRE CLINICA DENTAL MALLORCA – ASTRID SEYFRIED  
 PLAÇA ESPAÑA 23 / E-07620 LLUCMAJOR  
 TELEFON: +34 971 669 699 / E-MAIL:  
 INFO@CLINICADENTALMALLORCA.COM

